



# 令和6年 10月分献立予定表

荒川区立第五中学校

日	曜	献立	食材料名			栄養価	
			血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2	水	ごはん 豆腐入り花焼売 五色和え ほうれん草のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 わかめ みそ さば節	米 砂糖 油 でんぷん しゅうまいの皮	しょうが 長ねぎ 干し椎茸 玉葱 キャベツ きゅうり にんじん もやし ホールコーン ほうれん草	743	30.5
3	木	ミートドック 白菜のクリームスープ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 鶏肉 生クリーム 寒天	コッペパン 油 砂糖 パン粉 じゃがいも 米粉 バター	しょうが にんにく にんじん 玉葱 セロリー 白菜 オレンジジュース みかん缶	848	36.8
4	金	麦ごはん 四川豆腐 ひじき五目ナムル	牛乳 生揚げ 豚コース 干ひじき	米 押麦 砂糖 油 でんぷん ごま油 白すりごま	にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 玉葱 長ねぎ たら 白菜キムチ しょうが にんにく もやし 小松菜 きゅうり ホールコーン	752	28.7
7	月	まいだけごはん さわらの照り焼き ごまおひたし 生揚げのみそ汁	牛乳 油揚げ さわら 生揚げ みそ さば節	米 油 三温糖 白すりごま 砂糖	まいだけ にんじん しょうが 小松菜 キャベツ もやし ごぼう	771	38.0
8	火	ねぎ塩豚丼 わかめとたまごのスープ 食べ比べどう	牛乳 豚小間肉 わかめ 豆腐 たまご	米 油 ごま油 でんぷん 白いりごま	長ねぎ にんにく しょうが にんじん 玉葱 たら 赤ピーマン もやし キャベツ レモン もやし ぶどう	745	27.8
9	水	ごはん ぎせい豆腐うすくずあん キャベツのちりめん和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 たまご ちりめんじゃこ わかめ みそ さば節	米 油 三温糖 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし 玉葱 しめじ	750	33.6
10	木	《目の愛護デーメニュー》 きのこのトマトクリームスパゲティ ポパイサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 豆乳	スパゲティ 油 三温糖 米粉 バター 砂糖 小麦粉 粉糖	にんにく 玉葱 しめじ エリンギ えのきたけ トマト缶詰 ほうれん草 小松菜 もやし にんじん ホールコーン レモン ブルーベリー	787	30.5
11	金	ごはん 鶏肉の薬味焼き 茎わかめのきんぴら しめじと豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 豚小間肉 茎わかめ わかめ 豆腐 さば節	米 砂糖 つきこん 油 三温糖 ごま油	にんにく にんじん れんこん ほんしめじ	750	31.5
15	火	《十三夜メニュー》 栗ごはん ししゃものごま焼き 白玉だんごのきのこ汁	牛乳 昆布 ししゃも 豆腐 鶏肉 かつお節	米 もち米 むき栗 黒いりごま 油 白いりごま 白玉粉	にんじん 玉葱 えのきたけ しめじ 小松菜	738	29.8
16	水	ごはん のりの佃煮 肉じゃが ごま和え	牛乳 ほしりのり 豚肉 かつお節	米 砂糖 じゃがいも つきこん 三温糖 油 白いりごま 白すりごま	にんじん 玉葱 グリンピース キャベツ もやし ほうれん草	730	25.2
17	木	ゆかりじゃこごはん 鶏肉とさつまいものうま煮 なめこ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 大豆 わかめ 豆腐 みそ さば節	米 白いりごま でんぷん さつまいも 油 三温糖	しょうが 玉葱 にんじん たけのこ水煮 グリンピース なめこ ねぎ	804	30.6
18	金	ごはん さんまの塩焼き 青菜のおろしポン酢和え お麩とわかめのみそ汁	牛乳 さんま胴骨付き わかめ みそ さば節	米 砂糖 油 焼き麩	小松菜 白菜 もやし えのきたけ 大根 レモン 長ねぎ	770	31.1
19	土	秋のカレーライス もやしのサラダ くだもの	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 油 はちみつ 小麦粉 バター 白いりごま 砂糖 ごま油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん しめじ ブロッコリー りんご もやし 小松菜 極早生みかん	910	26.9
21	月	こぎつねごはん いそべ和え いも煮汁	牛乳 昆布 鶏ひき肉 油揚げ のり 豚小間肉 豆腐 かつお節	米 砂糖 白いりごま こんにゃく 里芋	しょうが グリンピース 小松菜 白菜 にんじん もやし 大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ	723	29.9
22	火	ごはん コロッケ ゆで野菜 大根のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 白花豆ペースト 生揚げ わかめ みそ さば節	米 じゃがいも 油 バター 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖	玉葱 キャベツ にんじん 大根 えのきたけ	861	28.2
23	水	チリビーンズライス 春雨サラダ くだもの	牛乳 豚ひき肉 大豆 金時豆	米 油 小麦粉 砂糖 春雨 白いりごま ごま油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん エリンギ セロリー トマト缶 トマトジュース キャベツ きゅうり 柿	760	24.2
24	木	ココアトースト ドレみそ♪サラダ ポークビーンズ	牛乳 みそ 豚肉 大豆	食パン グラニュー糖 バター じゃがいも 油 三温糖	キャベツ にんじん にんにく 玉葱 しめじ ダイストマト しょうが	724	25.9
28	月	カレーうどん レモン和え アップルパイ	牛乳 豚小間肉 油揚げ かつお節 昆布	うどん でんぷん 砂糖 グラニュー糖 バター パイシート	玉葱 にんじん 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり もやし ホールコーン レモン 紅玉	802	29.6
29	火	五目チャーハン チンゲン菜のスープ さつまいものごま団子	牛乳 豚小間肉 むきえび たまご 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも 白玉粉 白いりごま	にんにく 玉葱 にんじん ピーマン チンゲン菜 干し椎茸 長ねぎ しょうが	821	29.8
30	水	ごはん れんこんつくね おひたし かきたま汁	牛乳 すけとうだらすり身 鶏ひき肉 豆腐 干ひじき 豆腐 たまご かつお節	米 でんぷん 油	れんこん 玉葱 えだまめ キャベツ にんじん もやし 小松菜 長ねぎ	773	32.6
31	木	《ハロウィンメニュー》 メープルパタートースト チーズ入りりんごのサラダ かぼちゃのシチュー	牛乳 サラダチーズ 豚小間肉 生クリーム 粉チーズ	食パン バター メープルシロップ 砂糖 油 小麦粉	キャベツ きゅうり にんじん りんご ホールコーン レモン かぼちゃ 玉葱 ブロッコリー しょうが	885	28.0

※材料の購入等の都合により変更する場合があります。

## 10月の目標

◎給食目標：栄養と運動の関係を理解しよう

◎食育目標：運動と栄養について知ろう